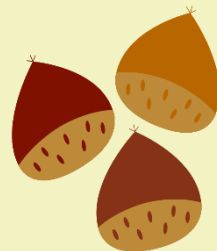




「おとこの台所・きたざわ」だより

10月の料理

- ① 茄子とカジキのオイスターソース炒め
- ② 甘栗とエリンギの洋風炊き込みご飯
- ③ しめじ茸と豚肉のオープン焼き
- ④ 豚肉とプルーンのワイン煮
- ⑤ 焼きのりと玉ねぎの味噌汁 (第1火曜日)
- ⑥ レタスとベーコンのスープ (第3火曜日)



栗がたっぷりだね。



味見しながら、濃すぎないように注意して。



あとはプルーンを入れて煮込めばOK



最後にレタスを入れて完成



おー、これはレストランだ。



第1火曜日に、あんしんすこやかセンターのお二人がご参加



第3火曜日組、集合

教室参加者	会員	ゲスト	合計
10月3日	9	2	11
10月17日	8	0	8



<今月の予定>

11月7日(火) きたざわ教室
 11月21日(火) きたざわ教室